VIKTIG INFORMATION TILL SVERIGES INVÅNARE



OM KRISEN ELLER KRIGET KOMMER



Krisberedskap
Totalförsvar
Varningssystem

Innehållsförteckning

This brochure is available for download in several different languages on dinsakerhet.se.

Frågor och svar om broschyren finns på dinsäkerhet.se.

MSB Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

PEFC PEFC/09-31-017

MSB är en statlig myndighet som arbetar för att samhället ska bli bättre på att förebygga och hantera olyckor och kriser. Vid en allvarlig olycka eller kris ger vi stöd till dem som är ansvariga.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
651 81 Karlstad
www.msb.se

Grafisk form och produktion: Kreab AB
Illustrationer: Arvid Steen
Tryck: Stibo Graphic A/S
Publ.nr: MSB1186 - maj 2018
ISBN: 978-91-7383-808-5

Till Sveriges invånare

Den här broschyren skickas till alla hushåll i Sverige på uppdrag av regeringen. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ansvarar för innehållet. Broschyren ska hjälpa oss att bli bättre förberedda på allt från allvarliga olyckor, extremt väder och it-attacker till militära konflikter.

Många människor kan känna oro inför en osäker omvärld. Även om Sverige är tryggare än många andra länder, finns det hot mot vår säkerhet och självständighet. Fred, frihet och demokrati är värden som vi måste skydda och stärka varje dag.

Myndigheter, landsting och regioner, kommuner, företag och organisationer ansvarar för att samhället ska fungera. Men ansvaret för vårt lands säkerhet och trygghet är gemensamt för alla som bor här. En av våra viktigaste tillgångar när något hotar oss är vår vilja att hjälpa varandra.

Om du är förberedd bidrar du till att hela landet bättre kommer att klara en svår påfrestning.

SPARA BROSCHYREN!

Vad skulle du göra om din vardag vändes upp och ner?

En kris kan göra att samhället inte fungerar som vi är vana vid. Ett förändrat klimat kan göra att översvämningar och skogsbränder blir vanligare. Händelser i omvärlden kan ge brist på vissa livsmedel. Störningar i viktiga it-system kan påverka elförsörjningen. Efter bara en kort tid kan vardagen bli besvärlig:

- Värmen försvinner.
- Det blir svårt att laga och förvara mat.
- Mat och andra varor kan ta slut i affärerna.
- Det kommer inget vatten i kranen eller toaletten.
- Det går inte att tanka.
- Betalkort och bankomater fungerar inte.
- Mobilnät och internet fungerar inte.
- Kollektivtrafik och andra transporter står stilla.
- Det blir svårt att få tag i läkemedel och medicinsk utrustning.

> Tänk igenom hur du och personer i din närhet kan klara en situation när samhällets normala service och tjänster inte fungerar som vanligt.



Din krisberedskap

Din kommun ansvarar för att bland annat äldreomsorg, vattenförsörjning, räddningstjänst och skola fungerar även vid en samhällskris. Du som privatperson har också ett ansvar. Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som orsakat den.

Vid en samhällskris kommer hjälpen att först gå till dem som bäst behöver den. De flesta måste vara beredda på att kunna klara sig själva en tid. Ju bättre förberedd du är desto större möjlighet har du också att hjälpa andra som inte har samma förutsättningar.

Viktigast är att ha vatten, mat och värme och att kunna ta del av information från myndigheter och medier. Du behöver också kunna komma i kontakt med anhöriga. På sidorna 10 och 11 finns checklistor med matvaror och saker som kan vara bra att ha hemma.

> Fundera på vilka risker som kan påverka dig i ditt närområde. Bor du i ett område som är känsligt för skred eller översvämning? Finns det någon farlig industri eller något annat i din närhet som kan vara bra att känna till?



Var vaksam mot falsk information

Stater och organisationer använder redan idag vilseledande information för att försöka påverka våra värderingar och hur vi agerar. Syftet kan vara att minska vår motståndskraft och försvarsvilja.

Det bästa skyddet mot falsk information och fientlig propaganda är att vara källkritisk:

- Är det fakta eller åsikter?
- Vad är syftet med informationen?
- Vem är avsändaren?
- Är källan trovärdig?
- Finns informationen någon annanstans?
- Är informationen ny eller gammal och varför finns den just nu?

> - Sök information – du kan motverka propaganda och falsk information bäst genom att vara påläst.
> - Tro inte på rykten – använd flera trovärdiga källor för att se om informationen stämmer.
> - Sprid inte rykten – verkar informationen inte trovärdig, sprid den inte vidare.

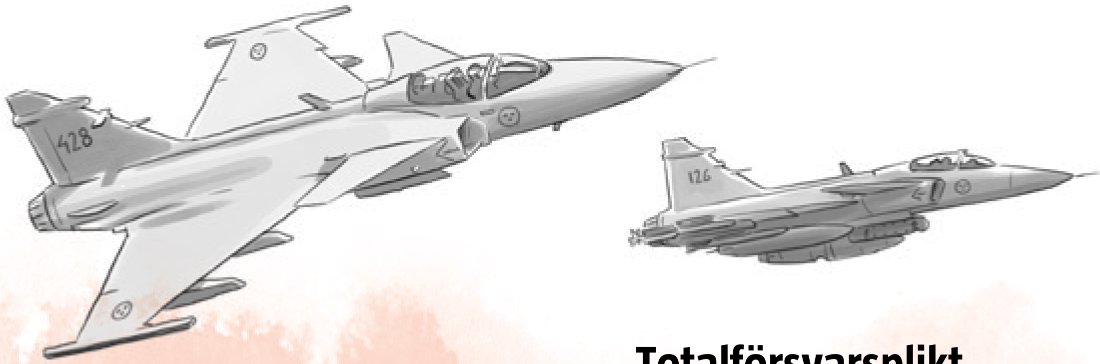
Läs mer på **dinsäkerhet.se**

Vid terrorattentat

Terrorattentat kan riktas mot enskilda personer eller grupper, mot allmänheten eller mot samhällsviktiga funktioner som elförsörjning eller transportsystem. Även om ett terrorattentat kan utföras på olika sätt och på olika platser så finns det några råd som kan gälla i de flesta situationer:

- Sätt dig själv i säkerhet och undvik folksamlingar.
- Larma polisen via 112 och meddela om du ser något viktigt.
- Varna dem som befinner sig i fara och hjälp dem som behöver.
- Sätt mobilen på ljudlöst och ring inte till någon som kan befinna sig i riskområdet. Mobilsignalen kan röja en person som gömmer sig.
- Ring inte med mobilen om du inte måste. Blir nätet överbelastat kan det bli svårt för livsviktiga samtal att komma fram.
- Följ polisens, räddningstjänstens och myndigheternas uppmaningar.
- Dela inte obekräftad information på nätet eller på något annat sätt.





Sveriges försvar

Sveriges samlade försvar ska skydda och försvara landet, vår frihet och rätten att leva som vi själva väljer. Vi har alla en uppgift om Sverige hotas.

Totalförsvar

Totalförsvar är all verksamhet som behövs för att förbereda Sverige för krig. Totalförsvaret består av militärt försvar och civilt försvar.

Militärt försvar

Det militära försvaret består av Försvarsmakten inklusive Hemvärnet samt ett antal andra myndigheter som har till huvuduppgift att stödja det militära försvaret. Försvarsmakten försvarar vårt territorium och våra gränser.

Civilt försvar

Civilt försvar handlar om hela samhällets motståndskraft vid krigsfara och krig. Civilt försvar är det arbete som görs av statliga myndigheter, kommuner, landsting och regioner, privata företag och frivilligorganisationer. Arbetet syftar till att skydda civilbefolkningen och att exempelvis sjukvård och transporter fungerar vid krigsfara och krig. Vid krigsfara och krig ska det civila försvaret också kunna stödja Försvarsmakten.



Totalförsvarsplikt

I Sverige gäller totalförsvarsplikt. Det innebär att alla som bor här och är mellan 16 och 70 år kan kallas in för att hjälpa till på olika sätt vid krigsfara och krig. Alla har en skyldighet att bidra och alla behövs.

Det finns tre typer av totalförsvarsplikt:

- **Värnplikt** i Försvarsmakten.
- **Civilplikt** inom verksamheter som regeringen beslutar om.
- **Allmän tjänsteplikt** som innebär att man tjänstgör inom verksamheter som måste fungera även vid krigsfara och krig. Det betyder att du fortsätter på ditt vanliga jobb, arbetar inom en frivilligorganisation eller får i uppgift av Arbetsförmedlingen att utföra arbete som är särskilt viktigt för totalförsvaret.

Totalförsvarspliktiga kan bli krigsplacerade. Är du krigsplacerad har du fått en krigsplaceringsorder eller annat besked av din arbetsgivare om detta.

I många år har förberedelserna för krigsfara och krig varit mycket begränsade i Sverige. I stället har myndigheter och kommuner satsat på att stärka beredskapen för fredstida kriser som översvämningar och it-attacker. Men i takt med en förändrad omvärld har regeringen beslutat att stärka totalförsvaret. Därför ska planeringen för Sveriges civila försvar återupptas. Det kommer att ta tid att utveckla alla delar igen. Samtidigt är beredskapen för fredstida kriser en viktig grund för vår motståndskraft vid krig.

Följ utvecklingen på **dinsäkerhet.se**

Tips för din hemberedskap

Förutsättningar och behov ser olika ut, exempelvis om du bor på landsbygd eller i tätort, i hus eller lägenhet. Här får du allmänna tips för din hemberedskap. Använd det som passar just dig och dina nära. Gå gärna ihop om vissa saker och låna av varandra.

Mat

Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

- ☐ potatis, kål, morötter, ägg
- ☐ bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- ☐ mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- ☐ havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- ☐ matolja, hårdost
- ☐ snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- ☐ färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- ☐ krossade tomater att till exempel koka pasta i
- ☐ konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- ☐ fruktkräm, sylt, marmelad
- ☐ färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- ☐ kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön.

Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvaliteten behöver du kunna koka vattnet.

Om toaletten inte fungerar kan du ta kraftiga plastpåsar eller plastsäckar och placera i toalettstolen. En god handhygien är viktig för att undvika smittor.

- ☐ flaskor
- ☐ hinkar med lock
- ☐ PET-flaskor att frysa vatten i (fyll inte ända upp, då spricker flaskan)
- ☐ mineralvatten
- ☐ dunkar, gärna med tappkran, att hämta vatten i. Du kan också ha ett par rena dunkar fyllda med vatten i reserv. De ska stå mörkt och svalt.

Lär dig mer om hemberedskap på **dinsäkerhet.se**

Värme

Om elen försvinner under en kall årstid kommer bostaden snabbt att bli utkyld. Samlas i ett rum, häng filtar för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen. Tänk på brandfaran. Släck alla ljus och alternativa värmare innan ni somnar. Vädra regelbundet för att få in syre.

- ☐ ullplagg
- ☐ varma och oömma ytterkläder
- ☐ mössor, vantar, halsdukar
- ☐ filtar
- ☐ liggunderlag
- ☐ sovsäckar
- ☐ stearinljus
- ☐ värmeljus
- ☐ tändstickor eller braständare
- ☐ alternativ värmekälla, till exempel gasolvärmare, fotogendrivna element.

Kommunikation

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheterna, framför allt via Sveriges Radio P4. Du behöver också kunna följa mediernas rapportering, ha kontakt med anhöriga och vänner och i akuta fall kunna nå räddningstjänst, sjukvård eller polis.

- ☐ radio som drivs med batteri, solceller eller vev
- ☐ bilradio
- ☐ papperslista med viktiga telefonnummer
- ☐ extrabatteri/power bank till bland annat mobiltelefon
- ☐ laddare till mobiltelefonen att använda i bilen.

Övrigt

- ☐ spritkök och bränsle
- ☐ ficklampa, pannlampa
- ☐ batterier
- ☐ kontanter i mindre valörer
- ☐ husapotek och extra mediciner
- ☐ våtservetter
- ☐ handsprit
- ☐ blöjor och mensskydd
- ☐ utskrifter på papper av exempelvis försäkringsbrev, bankuppgifter, registreringsbevis
- ☐ drivmedel i tanken.

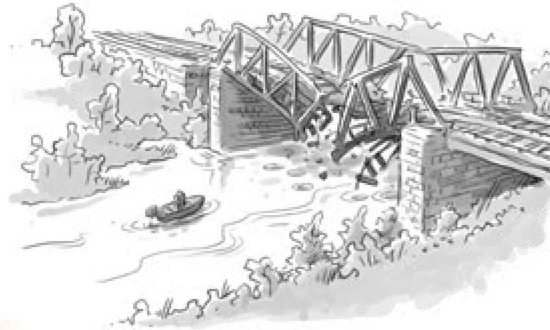


Om Sverige angrips krävs motståndskraft

Vi måste kunna stå emot olika slags angrepp mot vårt land. Redan i dag sker attacker mot viktiga it-system och försök att påverka oss med falsk information. Vi kan också påverkas av konflikter i närområdet. Möjliga angrepp kan vara:

- Cyberattacker som slår ut viktiga it-system.
- Sabotage av infrastruktur (till exempel vägar, broar, flygplatser, järnvägar, elledningar och kärnkraftverk).
- Terrorattentat som drabbar många människor eller viktiga verksamheter.
- Försök att påverka Sveriges beslutsfattare eller invånare.
- Avskurna transporter som ger brist på livsmedel och andra varor.
- Militära angrepp, exempelvis flyganfall, robotattacker eller andra krigshandlingar.

Om Sverige blir angripet av ett annat land kommer vi aldrig att ge upp. Alla uppgifter om att motståndet ska upphöra är falska.



Höjd beredskap

För att stärka Sveriges möjligheter att försvara sig kan regeringen besluta om höjd beredskap. De fredstida lagarna gäller, men vid höjd beredskap kan även andra lagar användas. Staten kan exempelvis ta över privat egendom som är särskilt viktig för totalförsvaret.

Vid höjd beredskap ska hela samhället kraftsamla för att möta en angripare och för att se till att det viktigaste fungerar. Vid höjd beredskap kan du bli inkallad för att hjälpa till på olika sätt.

Information om höjd beredskap får du genom radio och TV. Sveriges Radio P4 är beredskapskanal.





Viktigt meddelande till allmänheten

Signal 7 sekunder – uppehåll 14 sekunder 7 14 7 14 7 14

Faran över

Oavbruten signal 30 sekunder 30



Varningssystem

Viktigt meddelande till allmänheten

Varnings- och informationssystemet VMA (viktigt meddelande till allmänheten) används vid krissituationer – till exempel vid utsläpp av farliga ämnen, bränder med explosionsrisk, skogsbränder och andra naturkatastrofer.

Viktigt meddelande till allmänheten sänds framför allt i Sveriges Radios kanaler, Sveriges Televisions kanaler och på SVT Text. VMA kan också skickas som SMS till mobiltelefoner inom ett visst område.



Utomhusvarning

Vid sällsynta tillfällen används utomhusvarning (”Hesa Fredrik”). Anläggningar för utomhusvarning finns på de flesta större orter samt runt Sveriges kärnkraftverk.

Om du hör signalen: gå inomhus, stäng fönster, dörrar och ventilation och lyssna på Sveriges Radio P4 som har i uppdrag att ge samhällsinformation.

Systemet för utomhusvarning testas klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.



Beredskapslarm
Signal 30 sekunder – uppehåll 15 sekunder 30 15 30 15 30 15

Flyglarm
Signal med korta stötar under 1 minut

Faran över
Oavbruten signal 30 sekunder 30



Beredskapslarm och flyglarm

Beredskapslarm är ett sätt för regeringen att meddela att det råder omedelbar krigsfara, eller att landet är i krig.

Om du hör signalen ska du omedelbart gå inomhus och lyssna på Sveriges Radio P4. Förbered dig på att kunna lämna bostaden med det allra viktigaste, varma kläder, något att äta och dricka samt id-handlingar. Är du krigsplacerad ska du omedelbart bege dig till den plats du har fått besked om.

Flyglarm betyder att du omedelbart ska uppsöka skydd, exempelvis skyddsrum eller en källare i den byggnad där du befinner dig.

Nya sätt att varna befolkningen kan bli aktuella.

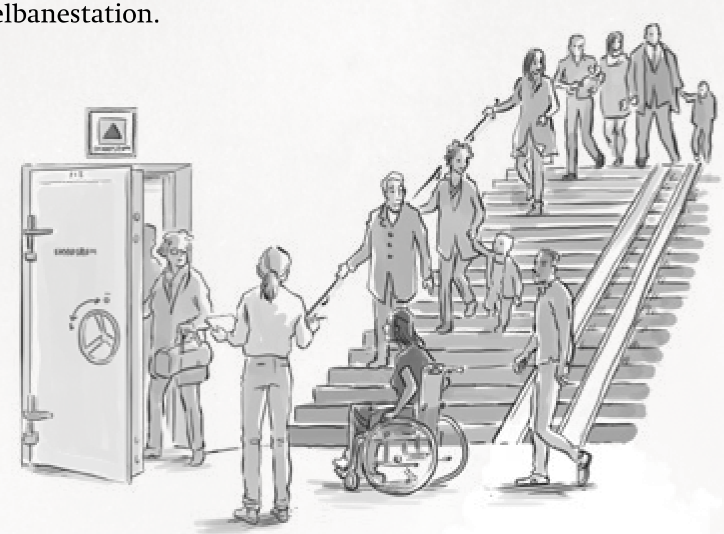
Håll dig uppdaterad på **dinsäkerhet.se**

Skyddsrum och andra skyddande utrymmen



Skyddsrum ska ge skydd åt befolkningen i krig. Alla skyddsrum och byggnader med skyddsrum är märkta med skylt. Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder det som finns närmast.

Ta reda på var ditt närmaste skyddsrum finns där du bor och där du befinner dig dagtid. Vid flyglarm ska du omedelbart bege dig till ett skyddsrum eller i nödfall till annat skyddande utrymme som källare, tunnel eller tunnelbanestation.



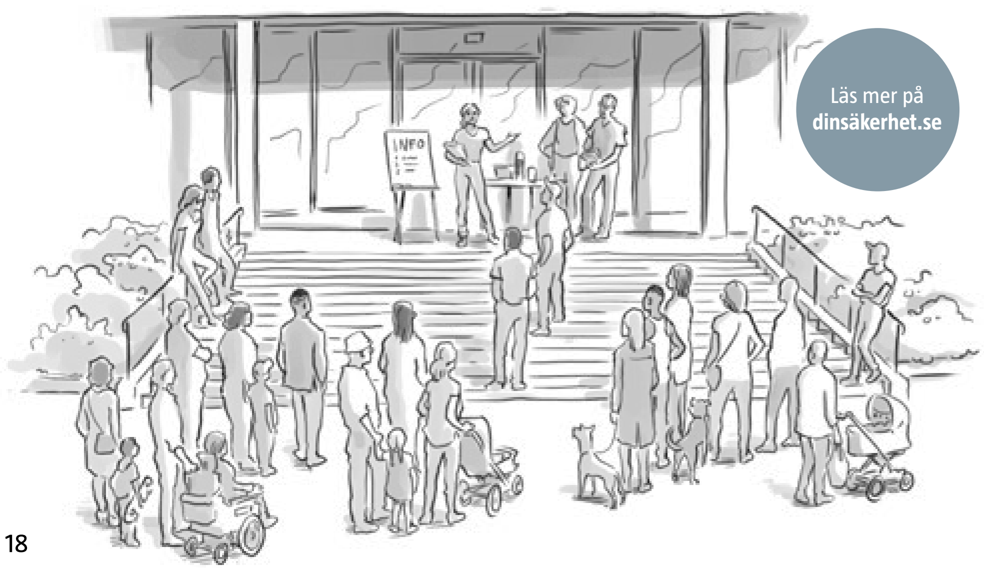
Varningssystem

Utbilda dig!

Lär dig att ge första hjälpen. Din kunskap kan rädda liv. Om du är först på plats vid en olycka eller en annan allvarlig händelse, ring nödnumret 112 till SOS Alarm. Även om ditt kontantkort har slut på pengar eller om din mobiltelefon saknar SIM-kort fungerar 112. SOS Alarm kan ge råd om hur du ska agera på olycksplatsen.

Engagera dig!

Många ideella organisationer och trossamfund gör viktiga insatser för vår gemensamma säkerhet och beredskap. De frivilliga försvarsorganisationerna har särskilda uppdrag inom totalförsvaret och erbjuder både kurser och utbildningar. Vid kriser och höjd beredskap hjälper de bland annat till att sprida viktig information till invånarna. Du behövs och din insats gör skillnad!



Läs mer på **dinsäkerhet.se**

Viktiga anteckningar

Skriv upp viktiga telefonnummer, adresser och närmaste skyddsrum eller annat skyddande utrymme.

Den här broschyren ska hjälpa oss att bli bättre förberedda på allt från allvarliga olyckor, extremt väder och it-attacker till militära konflikter. Prata gärna om innehållet med andra i din omgivning.

Posten
Klimatekonomisk
DR | Ej retur

VIKTIGA TELEFONNUMMER OCH WEBBPLATSER

112

Vid en nödsituation som kräver omedelbar hjälp av ambulans, brandkår eller polis.

113 13

För att lämna eller få information vid allvarliga olyckor eller krissituationer.

114 14

Alla polisärenden som inte handlar om pågående brott eller händelser.

1177

Sjukvårdsrådgivning.

Dinsäkerhet.se

Fördjupad information om innehållet i den här broschyren.

Krisinformation.se

Samlad information från Sveriges myndigheter vid kriser.